

成人・球技系教室 対象：満16歳以上 ※日程は変更になる場合があります。										成人・フィットネス系教室 対象：満16歳以上 ※日程は変更になる場合があります。											
No.	教室名	曜日	時間	定員	日程		回数	受講料(税込)	指導員	内容	No.	教室名	曜日	時間	定員	日程		回数	受講料(税込)	指導員	内容
1	卓球初中級	金	9:00~10:30	15	1月 8 15 29 3月 5 19	2月 5 12 26	8	5,190円 (4,670円) [4,150円]	札幌市婦人卓球親睦会	フォアハンドやショートラリーを5本〜20本打てる方。	21	ベーシックヨガ	火	10:00~11:10	15	1月 5 12 19 26 3月 2 9 16 23	2月 2 9 16	11	8,260円 (7,440円) [6,610円]	田中しのぶ	前半は深い呼吸で体を動かす立位のポーズ、後半は座位のポーズでじっくり体を伸ばします。肩こり・腰痛などの改善に効果が期待できます。
2	抽選 卓球上級	金	9:00~10:30	15	1月 8 15 29 3月 5 19	2月 5 12 26	8	5,190円 (4,670円) [4,150円]	札幌市婦人卓球親睦会	フォアハンドやショートラリーが50本以上続き、ツッツキやツッツキ打ちでラリーができる方。	22	中止 リラックスゆったりヨガ	火	11:30~12:30	15	1月 5 12 19 26 3月 2 9 16 23	2月 2 9 16	11	8,260円 (7,440円) [6,610円]	田中しのぶ	ポーズの時間を長く取り、体の深部からじっくり伸びていきます。座位または仰向けのポーズが中心。心身のリラックスに効果が期待できます。
3	バドミントン初心者	金	9:00~10:30	10	1月 8 15 29 3月 5 19 26	2月 5 12 26	9	7,230円 (6,500円) [5,780円]	数藤和枝	初めての方から。	23	太極拳	火	11:00~12:30	15	1月 5 12 19 26 3月 2 9 16 23	2月 2 9 16	11	8,260円 (7,440円) [6,610円]	沖野和美	中国で継承されている伝統武術をもとに、ゆるやかな動きの中で呼吸を意識する全身運動です。
4	バドミントン初級	金	10:30~12:30	15	1月 8 15 29 3月 5 19 26	2月 5 12 26	9	6,760円 (6,090円) [5,410円]	数藤和枝	バドミントン教室を受講した経験のある方対象。ドロップ・クリアー・スマッシュなど、ショットの基本ができる方。	24	からだとのえ体操 (女性限定)	火	13:00~14:15	15	1月 5 12 19 26 3月 2 9 16 23	2月 2 9 16	11	8,260円 (7,440円) [6,610円]	太田明博	骨盤を中心に、全身を使って筋力、柔軟性、バランス力、姿勢改善を行います。
5	バドミントン中級	火	9:00~10:55	15	1月 12 19 26 3月 2 9 16 23	2月 2 9 16	10	7,510円 (6,760円) [6,010円]	川口 美与子	バドミントン経験者で実戦レベルを上げたい方。全ての基本となるストロークが打てる方、クリアが奥まで届く方が対象です。	25	ZUMBA(火) (女性限定)	火	19:00~20:10	15	1月 5 12 19 26 3月 2 9 16 23	2月 2 9 16	11	8,260円 (7,440円) [6,610円]	太田明博	ラテンやダンスの音楽に合わせて、振り付けを真似して踊る運動です。脂肪燃焼や体力づくりに効果的です。
6	バドミントン中上級	火	11:00~12:55	15	1月 12 19 26 3月 2 9 16 23	2月 2 9 16	10	7,510円 (6,760円) [6,010円]	札幌バドミントン協会	中級レベル経験者で大会出場経験のある方が対象。トレーニングを多く取り入れた内容で本格的にレベルアップをしたい方向けのコースです。	27	抽選 ボクシング エクササイズ(B) (女性限定)	火	19:30~20:30	10	1月 5 12 19 26 3月 2 9 16 23	2月 2 9 16	11	10,530円 (9,470円) [8,420円]	吉居菓子	音楽のリズムに合わせてパンチ等、ボクシングの動きを取り入れ、二の腕とウエストのシェイプアップを目指す教室です。
7	抽選 少人数制 テニス初心者A	木	9:25~10:55	5	1月 7 14 21 28 3月 4 11 18	2月 4 18 25	10	12,650円 (11,390円) [10,120円]	川島裕子	初めての方から。少人数制なので、基礎からしっかりと学べます。	28	季節の経絡ヨガ	水	10:00~11:10	15	1月 6 13 20 27 3月 3 10 17	2月 3 10 24	10	7,510円 (6,760円) [6,010円]	田中しのぶ	東洋医学に基づいた季節にあったポーズで深い呼吸でゆっくりとポーズをとっていきます。体の経絡を流れる気・血・津液に働きかけて行います。未病の予防、冷え・むくみの改善につながります。
8	抽選 少人数制 テニス初心者B	木	12:50~14:20	5	1月 7 14 21 28 3月 4 11 18	2月 4 18 25	10	12,650円 (11,390円) [10,120円]	村山 純	初めての方から。少人数制なので、基礎からしっかりと学べます。	29	バランスボール エクササイズ	水	13:30~14:30	15	1月 6 20 27 3月 3 10 17 24	2月 3 10 17 24	11	8,260円 (7,440円) [6,610円]	近 育愛	ソフトなボールに体重を預けて、ストレッチを中心に股関節・骨盤の滑らかな動きを引き出し、身体のバランスを整えながら、膝関節周りを鍛えます。適度な負荷を調整しながらできるエンジョイントエクササイズです。
9	抽選 テニス初級	木	11:00~12:30	10	1月 7 14 21 28 3月 4 11 18	2月 4 18 25	10	8,030円 (7,230円) [6,420円]	川島裕子	ラケットの振り方、フォームなど基本動作を習得している方。	30	ピラティス(水) (女性限定)	水	19:00~20:15	15	1月 6 13 20 27 3月 3 10 17 24	2月 3 10 17 24	12	9,020円 (8,110円) [7,210円]	太田明博	身体の内側(コア)の筋肉を鍛えることによりバランス力、姿勢の改善を行います。
10	抽選 テニス初中級	火	10:35~12:05	10	1月 12 19 26 3月 2 9 16 23	2月 2 9 16	10	8,030円 (7,230円) [6,420円]	村山 純	ストローク、サーブを中心にショットの精度を高めていく練習を行います。主に雁行陣中心でレッスンを進めていきます。	31	中止 ピラティス(木) (女性限定)	木	10:00~11:15	15	1月 7 14 21 28 3月 4 11 18	2月 4 18 25	10	7,510円 (6,760円) [6,010円]	太田明博	身体の内側(コア)の筋肉を鍛えることによりバランス力、姿勢の改善を行います。
11	抽選 テニス初中級	木	9:25~10:55	10	1月 7 14 21 28 3月 4 11 18	2月 4 18 25	10	8,030円 (7,230円) [6,420円]	工藤淳子	フォアハンドでストローク10回以上、バックハンドで数回打てる方。	32	はじめての フラダンス	木	18:30~19:30	15	1月 7 14 21 28 3月 4 11 18	2月 4 18 25	10	7,510円 (6,760円) [6,010円]	長谷川細香	はじめての方から。基本ステップを覚え、楽しく踊りましょう！
12	抽選 テニス中級	火	9:00~10:30	10	1月 12 19 26 3月 2 9 16 23	2月 2 9 16	10	8,030円 (7,230円) [6,420円]	村山 純	ストローク、サーブ、ボレー全てのショットを駆使してダブルスのフォーメーションの雁行陣V S 平行陣の陣形を学んでいきます。	33	ママのためのヨガ (女性限定)	金	10:00~11:00	10	1月 8 15 29 3月 5 19	2月 5 12 26	8	7,660円 (6,890円) [6,120円]	川口美与子	産後のママのために骨盤調整で体型戻しを目指し、育児中に起こりがちな腰痛、肩こりを緩和しヨガを通じて心身をリフレッシュしましょう！皆さん、お子様連れでするので、周りを気にせずに行えるママがメインのクラスです。
13	抽選 テニス中級	木	11:00~12:30	10	1月 7 14 21 28 3月 4 11 18	2月 4 18 25	10	8,030円 (7,230円) [6,420円]	工藤淳子	ボレー、ボレーのラリー、ボレー対ストロークが10回以上でき、ゲーム形式のフォーメーションを習得している方。	34	フラダンス	金	12:30~13:30	15	1月 8 15 29 3月 5 19	2月 5 12 26	8	6,010円 (5,410円) [4,810円]	長谷川細香	はじめての方から。基本ステップを覚え、楽しく踊りましょう！
14	抽選 少人数制 テニス中級	木	14:30~16:00	5	1月 7 14 21 28 3月 4 11 18	2月 4 18 25	10	12,650円 (11,390円) [10,120円]	村山 純	ストローク、ボレー、サーブを中心に、ショットの細かいテクニックを身につけていくクラスです。	35	健美操	金	12:40~13:40	15	1月 15 22 29 3月 5 19	2月 5 12 19 26	9	6,760円 (6,090円) [5,410円]	高野里香	様々な呼吸法を取り入れ、心地よい音楽に合わせた全身運動を行い、改善調整で心と身体のバランスを調整し免疫力を高めて健康にしています。どなたでも気楽に参加できる健康体操です。
15	抽選 ナイトテニス初級	水	19:00~20:30	10	1月 6 13 20 27 3月 3 10 17 24	2月 3 10 17 24	12	9,640円 (8,670円) [7,710円]	川島裕子	ラケットの振り方、フォームなど基本動作を習得している方。	36	ナイトアロマヨガ	金	19:00~20:10	15	1月 8 29 3月 5 19 26	2月 5 12 26	8	6,010円 (5,410円) [4,810円]	渡邊さよ	リラックス効果のあるアロマを焚きながら、新陳代謝や内臓機能の向上・脂肪燃焼効果を高めます。
16	抽選 ナイトテニス中級	火	19:15~20:45	10	1月 5 12 19 26 3月 2 9 16 23	2月 2 9 16	11	8,830円 (7,950円) [7,070円]	川島裕子	ボレー、ボレーのラリー、ボレー対ストロークが10回以上でき、ゲーム形式のフォーメーションを習得している方。	子ども教室										
17	抽選 ナイトテニス上級	月	19:25~20:55	10	1月 18 25 3月 8 15 22	2月 8 15 22	8	6,420円 (5,780円) [5,140円]	今 善輝	中級レベル経験者。ゲーム経験がある方。											
53	小1~小6(男子)	終了	さっぽろボーイズ アクトバットアカデミー (小1~小6)	火	16:50~17:50	10	1月 12 19 26 2月 2 9 16 3月 2 9 16 23	10	9,570円 [7,660円]	コンソードレ ボーイズ パフォーマー チーム☆D	北海道コンサドーレ札幌のホームゲームにて毎回アクトバット演技をしているメンバーが直接指導いたします。体力の向上と、安全にアクトバットを行うために必要なノウハウを学びます。										

※()内の料金は、受講期間中に65歳以上となる方、【 】内の金額は障がい者手帳、療育手帳、障害児通所支援受給者証をお持ちの方の料金です。受講料納入の際に手帳等を提示してください。
※申込者数が少ない場合は開講中止になる場合があります。
※受講料の他に、毎回、施設利用料が別途必要です。(一般390円、高校生230円、65歳以上130円、中学生以下無料。回数券もあります)

【お申込み・受講にあたって】

○ご自分の健康状態を考慮し、各自の責任においてご参加ください。また、必要に応じて医師の診断を受けることをお勧めいたします。

○教室のカリキュラムは身体機能の回復等のリハビリを目的としたものではありません。

○指導員や施設職員の指示に従わず教室の進行に支障をきたした場合は、その後の受講をお断りいたします。

○教室内での物品販売や宗教・政治的活動およびマルチ商法等の勧誘は固く禁止します。

○自然災害や交通機関のトラブル、感染症の拡大予防などにより、急遽日程の変更または中止となる場合があります。また、申込みが定員に満たない場合、開講中止となる場合があります。

申込時に記載いただいている連絡先、またはWEB申込時におけるメールアドレスにてご連絡いたします。

電話番号及びメールアドレスが変更となった方は、更新手続きをお願いいたします。

○担当指導員が病気、ケガ等の諸事情により、代行の指導員が指導にあたる場合があります。

○教室受講者を対象とした傷害見舞金給付制度を設けております。教室申込みの際には、当給付制度を確認のうえお申込みください。

○教室を辞めるお申し出があった場合は、主催者の都合による中止を除き、1教室につき500円（開講前含む）を差し引いた残回数分の受講料を申請により返金いたします。なお、返金額は当協会の規定により算出いたします。なおお手続きの際はご印鑑と領収証が必要となります。

○指導員や他受講者の連絡先のお問い合わせには、個人情報保護法に基づきお答えできません。

○新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止対策として、これまで以上に換気や消毒を行う必要があるため、教室終了時間の5分前に運動を終了させていただきます。

○新型コロナウイルス感染症における受講者皆さまにご協力いただきたい内容「下記：受講者の皆さまへ」を当協会ホームページに掲載しております。内容をご確認のうえ、

申込みください。

【個人情報の取扱い】

お申込みの際に取得する個人情報は、当協会が定める「プライバシーポリシー」に照らし、当施設が開催する事業に関して主に以下の目的に使用し、適切に管理いたします。

①施設利用や各種サービスに関する登録及び申請等の手続き

②イベントや教室その他事業へのお申込みやお支払い等の諸連絡

③アンケートや各種施設の利用に係る統計及び分析

④事故等の報告及び傷害見舞金給付制度の申請に係る治療内容の確認

また、取得した個人情報の訂正や削除を求められた場合、所定の手続きにより、速やかに対応を行います。

～受講者の皆さまへ～

受講者の皆さまには以下の事項についてご理解、ご協力をお願いいたします。また、万が一新型コロナウイルスの感染が発生した場合には、個人情報の取り扱いに十分注意しながら、保健所に情報提供する場合があります。

なお、感染拡大状況等により対策の内容を変更する場合がございますので、ホームページや施設へのお問合せにて最新情報をご確認くださいませよう願いたします。

(1) 以下の事項に該当する場合は、自主的に受講をお控えください。

- ① 体調が良くない場合（過去2週間の状況から判断）
 - ・発熱、咳、咽頭痛など風邪の症状がある
 - ・だるさ（倦怠感）、息苦しさ（呼吸困難）がある
 - ・嗅覚や味覚の異常がある
 - ・体が重く感じられる、疲れやすい
- ② 新型コロナウイルス感染症陽性とされた者との濃厚接触がある場合
- ③ 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
- ④ 過去2週間以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある場合

(2) 受講時のお願い

- ① 入館時に受付スタッフより体調等について確認させていただきます。また、密を避けるため、間隔を空けて整列することにご協力ください。
- ② マスク・マイタオルの持参、及び施設内における運動時以外のマスク着用にご協力ください。
 - ・くしゃみ、咳をする際のマナーを守ってください。
 - ・教室中の不要な会話はなるべく控えてください。
 - ・運動中のマスク着用は、十分な呼吸ができないことや体温調節など人体に影響を及ぼす可能性があることに留意し、各自でご判断ください。
- ③ こまめな手洗いのほか、入退室時には各部屋に設置の消毒液で手指消毒をお願いいたします。
- ④ 他の受講者や指導員との間隔を空けてください。
- ⑤ なるべく使用する用具をご持参ください。また、使用備品等の消毒にご協力ください。（特にマット等を使用するフィットネス教室など）
- ⑥ これまで以上に換気や消毒を行う必要があるため、教室終了時間の5分前に運動を終了いたします。
- ⑦ 教室終了後は速やかに退出、入室時は前の教室受講者が退出後の入室にご協力ください。
- ⑧ 保護者の観覧も感染リスクがあるため、極力館内での待機を控えてください。観覧される場合は、マスク着用や手指消毒を行い、周りの方と間隔を空けて会話は控えてください。
- ⑨ 飲みきれなかったスポーツドリンク等はお持ち帰りください。
- ⑩ 感染防止のための施設管理者が決めた措置の遵守、職員の指示に従ってください。

(3) その他

- ① トレーニングルーム、更衣室・シャワーの設備が使用できない場合があります。また、人数制限等にご協力をお願いいたします。
- ② 換気のために諸室の扉を閉め切らずに実施するため、室温が高く（低く）なる場合があります。
- ③ 感染防止のため、職員及び指導員がマスクやフェイスシールドを着用する場合があります。
- ④ 感染拡大予防対策により、プログラムや日程の変更などが発生する場合があります。
- ⑤ 受講終了後、2週間に以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、受講施設に対して速やかに濃厚接触者の有無等について報告してください。

北ガスアリーナ札幌46



令和3年 1月開講 スポーツ・フィットネス教室 受講生募集！

募集期間 12/1 (火) ~ 12/14 (月)

12/7 (月) は施設整備日のため、電話、窓口での申込はできません。

受付時間 9:00~20:00

●お申し込み方法●

(受講者カードをお持ちの方はご用意ください)

WEB・電話・窓口

WEBは申込期間中24時間申込み可能。

(申込初日9:00~終了日は23:59迄)

12/7(月)は施設整備日のため電話、窓口での

申込できません。

スマホ・PCに対応！24時間受付！
抽選結果もメールでお知らせします。



教室受講時の持ち物

■運動しやすい服装、汗拭きタオル、外靴用靴袋、水分補給の飲み物

■上靴（球技種目、ZUMBA、ボクシングエクササイズ、さっぽろボーイズアクロバットアカデミー）
太極拳は上靴が必要な方はお持ちください。

■受講者カード

「受講者カード」で出席者管理を行います。受講時はカードを持参し受付をお願いします。新規受講者の方は納入時に発行いたします。

■球技種目の方はラケット

■ボクシングエクササイズの方は軍手

■ヨガ、ピラティス、からだとのえ体操、バランスボールエクササイズ、健美操ではフィットネスマットを使用します。持参したマット（ヨガマットなど）を使用する事も可能です。また、マットの上に敷くバスタオルなどが必要な方はご持参ください。

札幌市体育館グループ指定管理者

北ガスアリーナ札幌46

〒060-0034 札幌市中央区北4条東6丁目2番

☎ 011-251-1815

 一般財団法人 札幌市スポーツ協会

【私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します】

アクセス

地下鉄東西線「バスセンター前」駅

8番出口から徒歩約10分

地下鉄南北線、東豊線「さっぽろ」駅

22番出口から徒歩約12分

